

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМ. В.Н.МАЧУГИ СТ.ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Роль  
общефизических  
упражнений  
в тренировочном  
процессе

Составитель:  
Л.В.Адамчик, методист

## Общая физическая подготовка.

Успех в любом виде спорта достигается за счет координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. Здесь принцип всесторонности раскрывается в полной мере.

ОФП направлена на всеобщее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем лучше здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Особенно важно через ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности.

Уместно напомнить, что в ОФП заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда – общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

Очень важно, что всем спортсменам независимо от подготовленности и вида спорта необходимо повышать и поддерживать общую выносливость. Всем спортсменам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно - сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки в избранном виде спорта, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

Особое внимание необходимо уделять развитию общей силы, поскольку в ней концентрируются многие компоненты физической подготовленности.

Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения, начиная от элементарных и заканчивая целостным видом спорта. Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели от 2,5 кг, мешок с песком, набивные мячи 2- 5 кг, пояс и жилет с дробью, манжеты, гири 16 и 32 кг, штанга, тяжелый камень и др.), в преодолении собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки,

подтягивание и др.) и с сопротивлением партнера (сопротивление, борьба и др.). Кроме того, используются различные тренажеры и устройства (маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.)

### ***Примерная программа ОФП***

#### ***I. Главная задача - увеличение мышечной массы.***

##### ***Сопутствующие задачи:***

- повышение способности проявлять силу,
- повышение силовой выносливости,
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах,
- исправление дефектов телосложения и осанки.

##### ***Средства:***

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.п.)  
Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.
2. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине, приседания «Пистолетом» и т.п.)  
То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняются «до отказа». Повторяются 1-2 раз с интервалом отдыха 3-5 минут. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

#### ***II. Главная задача - развитие способности проявлять силу в различных движениях.***

##### ***Сопутствующие задачи:***

- воспитание воли к проявлению максимальных усилий,
- повышение способности концентрировать внимание и усилия,
- повышение быстроты движений.

##### ***Средства:***

4. Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания с весом и т.п.)- интенсивность 80-95% от максимальной.  
Выполняются однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 мин.  
Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.
5. Те же упражнения со штангой, выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность выполнения 75-80% от максимальной. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.
6. Изометрические упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.) Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек., в 2-4 подхода с интервалами 1-2 мин. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

7. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастический козел, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 30м в кратчайшее время или наименьшим кол-вом прыжков и т.д.) Интенсивность максимальная. Сделать в сумме 30-60 отталкиваний. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.
8. Метание снарядов весом 1-5 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю.

### ***III. Главная задача - повышение общей быстроты движений.***

#### ***Сопутствующие задачи:***

- улучшение координации движений.
- повышение ловкости,
- повышение общей выносливости.

#### ***Средства:***

9. Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включаются в 3-4 основные занятия.
10. Бег на 20- 50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300 м в каждом из трех основных занятий в неделю.
11. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.) Играть по правилам. Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

### ***IV. Главная задача - развитие общей выносливости.***

#### ***Сопутствующие задачи:***

- воспитание воли к перенесению утомления,
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата,
- выработка умения расслабиться.

#### ***Средства:***

12. Бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд./мин. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин. в первом занятии до 60-90 мин в конце.
13. Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 мин 5 раз в неделю. Включаются также в основные занятия 3 раза в неделю после разминки.
14. Упражнения в своем виде спорта или его варианты или только бег, выполняемый по возможности непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 мин. Включаются в разминку в основных занятиях.

## ***V. Главная задача - развитие общей гибкости.***

### ***Сопутствующие задачи:***

- повышение эластичности мышц,
- улучшение координации движений.

### ***Средства:***

16. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений у увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалами отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин. Выполняются ежедневно. При плохой гибкости повторять упражнения.

## ***VI. Главная задача - улучшение координации движений и развитие ловкости.***

### ***Сопутствующие задачи:***

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы,
- воспитание смелости и решительности,
- развитие гибкости.
- повышение эластичности мышц,
- укрепление мускулатуры.

### ***Средства:***

17. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.) Упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повтор, но затрачивая 15-25 мин. на все упражнения, включая интервалы отдыха. Включать в основные занятия 1 раз в неделю.

18. Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т.д. на брусьях и перекладине). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин., затрачивая 15-30 мин. на все упражнения. Включать в основные занятия 3 раза в неделю.

*Все время занятий может уделяться ОФП только в первый месяц подготовительного периода. Обычно же ОФП занимает значительное место в первые 1-2 месяца подготовительного периода в полугодичном цикле подготовки и в первые 3-4 месяца в годичном цикле. Надо помнить, что ОФП – обязательная часть подготовки спортсменов на протяжении всех лет его занятий спортом.*